

STA JE ZDRAVLJE ?

Zdravlje je prema definiciji Svjetske zdravstvene organizacije „stanje potpunog fizičkog, mentalnog i socijalnog blagostanja, a ne samo odsustvo bolesti ili slabosti“.

ZDRAVA ISHRANA

Pod pojmom zdrava ishrana podrazumjevamo ishranu koja svakom zdravom i bolesnom organizmu osigurava optimalnu količinu i odnos unesenih proteina, šećera, masnoća, vitamina, minerala i vode kako bi se osigurale potrebe organizma za hranjivim materijama, odnosno za energijom.

Iako je hrana veoma bitna za rast, razvoj i održavanje ćelija našeg organizma, voda je jako važna za njegovo pravilno i normalno funkcionisanje.

Zavod za Javno Zdravstvo Tuzlanskog kantona



Zavod za Javno
Zdravstvo
Tuzlanskog kantona
Ul. Sead bega Kulovića
br 6;
75 000 Tuzla
Tel: 035 307 700
Fax: 035 257 467

Zavod za Javno
Zdravstvo
Tuzlanskog kantona



Centar za informisanje,
saradnju i pomoć građanima
u zaštiti zdravlja

Radno vrijeme:
prvi petak u mjesecu
10 — 12 h

Centar za informisanje, saradnju i pomoć građanima u zaštiti zdravlja

- ⇒ Snabdijevanje stanovništva ispravnom vodom za piće je jedan od osnovnih preduslova dobrog zdravlja, a pravo na vodu za piće jedno od osnovnih ljudskih prava.
- ⇒ Voda za piće, kao poseban dio prirodnih voda mora posedovati određene karakteristike i što je najvažnije, ne smije biti štetna po zdravlje čoveka.
- ⇒ Voda može biti kontaminirana velikim brojem mikroorganizama koji u nju mogu dospjeti iz zraka, tla, sa biljaka, a najčešće iz ekskreta humanog ili animalnog porijekla.
- ⇒ Mikroorganizmi koji se mogu prenijeti putem vode su bakterije, virusi, protozoe, spirohete i helminti. Voda koja se koristi za piće ne smije sadržavati patogene mikroorganizme ili neku od bakterija indikatora fekalnog zagađenja.

Zbog toga je neophodno:

- ◆ Informisati se o rezultatima laboratorijskog ispitivanja i preporukama za korišćenje vode prije svakog uzimanja vode sa javnih česmi
- ◆ Koristiti vodu samo sa onih objekata koji se nalaze pod stalnom kontrolom i zadovoljavaju osnovne higijenske kriterijume kada je u pitanju voda za piće
- ◆ Imati u vidu da je zagađenje vode (pod određenim okolnostima) moguće u periodu između dvije laboratorijske kontrole .



- ◆ Onečišćenja hrane i vode još uvijek uzrokuju najveći broj bolesti među svim faktorima okoline. Biološki faktori (bakterije, virusi) se najčešće unose ingestijom, preko kože ili vektorima dok su hemijski faktori (metali, nafta, fenoli) posljedica onečišćenja vode industrijskim otpadom.
- ◆ Hrana se može onečistiti u cijelom lancu od sirovine preko prerade, transporta, skladištenja i raspodjele do rukovanja prilikom pripremanja obroka.
- ◆ Glavne su grupe biološka onečišćenja (posljedica kontakta hrane s bakterijama, virusima, gljivicama, helmintima i protozoama) i hemijska onečišćenja (osobito metali i pesticidi).